

Ausbildungskonzept Trailkidd



	Bikezwänge I	Bikezwänge II	Yellow Trailfox (L1)	Orange Trailfox (L2)	Green Trailfox (L3)	Olive Trailfox (L4)	Brown Trailfox (L5)	Blue Trailfox (L6)	Red Trailfox (L7)	Black Trailfox (L8)	Purple Trailfox (L9)
Referenztrail Down-Hill	Keiner	Lärchetrail	Amigo Uno & Dos*	Amigo Uno & Dos	Toscana*	Toscana / Mad Max		Le Mut - Whitehouse erste Sektion* - Hohmatt DH	Le Welsche New / Schnürli bis Forstweg	Les Bosses* - La Trace**	Digi - Ibox (letzter Teil Die Alex Trail)
Schwierigkeitsgrad Trail	Fahren auf Forststrasse	sehr leicht abschüssige Trails, praktisch ohne Wurzeln	leicht abschüssige Trails mit wenigen Wurzeln	leicht abschüssige Trails mit wenigen Wurzeln	leicht abschüssige Trails mit Wurzeln und sehr kleinen Stufen	abschüssige Trails mit Wurzeln und Steinen	abschüssige Trails mit Wurzeln und Steinen zügig fahren	-- -- leicht (blau)	-- -- anspruchsvoll (rot)	-- -- schwierig (schwarz)	-- -- extrem (violett)
Referenztrail Up-Hill	Fahren und Bremsen mit Velo, Bewältigung Pumptrack Magglingen	Kondition für 75 Höhenmeter Uphill auf Strasse (Funi Magglingen - Alte Sporthalle), ohne Hilfe	Kondition für 100 Höhenmeter Uphill auf Forststrasse (Funi Magglingen - End der Welt), ohne Hilfe	Kondition für 150 Höhenmeter Uphill auf Forststrasse (Funi Magglingen - End der Welt-letzte Fox-Uphill-Start Amigo plus 20 Meter auf dem Rückweg) zügig	Kondition für 200 Höhenmeter Uphill auf Forststrasse / Strasse (Fussballplatz Evliard - End der Welt)	Kondition für 250 Höhenmeter Uphill auf Forststrasse / Strasse (Funi Evliard - End der Welt)	Kondition für 275 Höhenmeter Uphill auf Forststrasse / Funi Evliard - End der Welt plus Zusatz Uphill von 25m)	Kondition für 300 Höhenmeter Uphill auf Forststrasse / Strasse (Funi Evliard - Hohmatt) & Kurhausweg Uphill**	Kondition für 350 Höhenmeter Uphill auf Forststrasse / Strasse (Funi Evliard - Hohmatt) & Kurhausweg Uphill**	Kondition für 400 Höhenmeter Uphill auf Forststrasse / Strasse (Mitte Wild Wild West- Funi Magglingen) & Little Fox Up Hill	Kondition für 450 Höhenmeter Uphill auf Forststrasse (Biel - Funi Magglingen) & Little Fox Uphill
Trainingsinhalte Fahrtechnik	Kurven fahren Bremsen Fahren im Wald Aus dem Sattel gehen Einhändig fahren Erste Trails	Kurven fahren Bremsen Fahren im Wald Aus dem Sattel gehen Einhändig fahren Erste Trails*	Schalten auf Ansage des Guides Überfahren von kleinen Hindernissen (Wurzeln) Bremsen Stehende Downhill-Position Auf- und Absteigen im Gelände	Schalten z.T. schon selbständig Überfahren von kleinen Hindernissen (Wurzeln) Bremsen dosiert nach Untergrund Unebenheiten aus den Beinen abfedern Auf- und Absteigen im Gelände	Fahren auf verwurzelten Trails kleine Stufen herunterfahren Kurven (Blick und Bremsen) Bremsen mit beiden Bremsen Schalten meist selbständig Position auf dem Bike Up- & Down-Hill Pedalenposition DH (li & re vorne, neutrale Position) Balance beim Langsamfahren Schnell beidseitig Auf- und Absteigen	flüssiges Fahren auf verwurzelten Trails kleine Stufen herunterfahren im Trail meistern Kurven im fallenden Gelände zügig fahren dosiert Bremsen mit beiden Bremsen Schalten selbständig Position auf dem Bike Up- & Down-Hill Pedalenposition DH (li & re vorne, neutrale Position) Balance beim Langsamfahren Schnell beidseitig Auf- und Absteigen	zügiges Fahren auf verwurzelten Trails kleine Stufen im Trail flüssig überfahren Kurven im fallenden Gelände zügig fahren dosiert Bremsen mit beiden Bremsen Schalten selbständig Position auf dem Bike Up- & Down-Hill Pedalenposition DH (li & re vorne, neutrale Position) Balance beim Langsamfahren Schnell beidseitig Auf- und Absteigen*	Step Ups kleine Drops kleine Shoots verschiedene Kurventechniken "künstliche Serpentina" dosiert Bremsen hi und vo auch im steilen Gelände präzise und vorausschauend Schalten dynamische Position auf dem Bike (Gewicht verlagern und Schläge mit Beinen und Armen abfedern) Springen mit Absprungrampe Up-Hill auf Trail	Treppenstufen hoch fahren mittlere Drops mittlere Shoots Anlieger- und Offcamber- Kurven Serpentina Bremsvarianten an Ort hüpfen Bunny Hop kleine Tables Springen technische Uphills Wheely	Hindernisse überspringen Step-Downs grössere Shoots dosiertes Bremsen im steilen Gelände Serpentina flüssig fahren Trial-Elemente mittlere Tables springen im Wheely fahren	Hindernisse überspringen Step-Downs Fahren im sehr steilen Gelände Cutties Umsetzen dosiertes Bremsen im steilen Gelände Manual Trial-Elemente Doubles springen
Taktik	Geschwindigkeit einschätzen können. Bremsweg antizipieren.	Hindernisse erkennen und Geschwindigkeit anpassen	Distanzen und Geschwindigkeit einschätzen	Schwierigkeiten auf dem Trail erkennen und Fahrweise anpassen	geeignete Linie für das nächste Hindernis sehen, Geschwindigkeit dem Parcours effizient anpassen (Bremsen und Beschleunigen)	gefahrte Trails memorisieren und Passagen antizipieren, Fahrweise den Bedingungen anpassen	Kennen der Schlüsselstellen auf dem Trail und der eigenen Linie, Tempo und Gangwahl antizipieren	geeignete Linie für die kommende Passage sehen, Tempo und Gangwahl antizipieren	Gelände nutzen (Wurzeln überspringen), Trailrand als Anlieger etc.	Linienwahl vor der Fahrt visualisieren, Linienwahl den Bedingungen (nass, trocken) anpassen	Schnellste Linien wählen
Biker-Etikette	nur im Ausnahmefall gezogen werden.	Selber rauf und runter pedalisieren.	Dem Guide aufmerksam zuhören und Bewegungsaufgabe umsetzen.	Sich in der Gruppe rücksichtsvoll verhalten.	Grüssen, Passieren von Fussgängern, Sorgetragen zur Natur	Grüssen, Passieren von Fussgängern, Sorgetragen zur Natur	Grüssen, Passieren von Fussgängern, Sorgetragen zur Natur	Den Trails Sorge tragen, Fahren in der Gruppe (Abstand, Antizipieren, auf und für die anderen schauen)	Einander motivieren, Vorbild sein	Selbständig unterwegs sein und Verantwortung für die anderen übernehmen	Erste Erfahrungen als Assistent
Bikeunterhalt & -Reparatur			Bike reinigen	Bike reinigen	Reifen Pumpen	Kette wieder einhängen	Sattelhöhe einstellen können	Räder ausbauen, Schlauch wechseln	Schlauch wechseln	Tubeless reparieren, Bremsbeläge wechseln	Tubeless montieren, Schaltung hinten einstellen
Ausrüstung (zusätzlich zur Grundausrüstung)	Velo mit Pedalen und Bremsen, Handschuhe und Helm, Knieschoner		Bike mit mehreren Gängen	Bike mit mehreren Gängen	Bike mit mehreren Gängen	Federgabel, absenkbare Sattelstütze empfohlen	Federgabel, absenkbare Sattelstütze empfohlen	Federgabel, absenkbare Sattelstütze empfohlen	Federgabel, Absenkbare Sattelstütze	Fully, bei Bedarf Integralhelm, Enduroreifen	Fully, bei Bedarf Integralhelm, Enduroreifen
Diverses	MuKi-VaKi-Angebot	MuKi-VaKi-Angebot									
Grundsätze fürs Training	- Wir sind aus Freude am Biken dabei und nicht weil wir müssen. - Wir nehmen regelmässig am Training teil. - Wir fordern aber überfordern uns nicht. - Wir entscheiden selber was wir nicht fahren möchten. Die Leiterinnen und Leiter können entscheiden, was die Teilnehmenden nicht fahren dürfen. - Wir respektieren die anderen Waldbenutzer und verhalten uns rücksichtsvoll. - Wir sind im Wald und der Natur zu Gast und hinterlassen möglichst keine Spuren.										
Erläuterung Referenztrail: Die Fahrt auf diesen Trails wird als fordernd aber nicht überfordernd wahrgenommen. Die Trails können ohne durchgehend Laufpassagen bewältigt werden (Ausnahme *).			* noch nicht alles auf dem Bike		* ohne Steilstück in Segment 2			* ohne Wurzeldrop		* ohne Einstieg ** trocken	